

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УБОЙНЫЙ ОТДЕЛ

Александр Травников

Бой с использованием

**шеста,
палки,
трости**



Боевые приемы
прикладного раздела
оперативного карате

Александр Травников

Бой с использованием
**шеста,
палки,
трости**

Боевые приемы
прикладного раздела
оперативного карате
по системе спецназа КГБ

АСТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКВА
«ПРАЙМ-ЕВРОзнак»
Санкт-Петербург
ВКМ
Владимир

УДК 796.799
ББК 75.716
Т65

Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.

Т65 Травников, А.

Бой с использованием шеста, палки, трости. Боевые приемы
прикладного раздела оперативного карате по системе спецназа
КГБ/Александр Травников. — М.: АСТ; АСТ МОСКВА; СПб:
ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК; Владимир: ВКТ, 2008. — 160 с.: ил. —
(Персональный убойный отдел).

ISBN 978-5-17-055159-0 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-9713-9061-9 (ООО Изд-во «АСТ МОСКВА»)

ISBN 978-5-93878-802-2 («Прайм-Еврознак»)

ISBN 978-5-226-00948-8 (ВКТ)

Уникальное пособие для обязательного изучения профессио-
налами и любителями боевых единоборств, тренерами и спортсме-
нами, работниками силовых ведомств, а также всеми, кто желает са-
мостоятельно позаботиться о своей безопасности. Система опера-
тивного карате держалась в глубокой тайне, и только сегодня стало
возможно раскрыть ее элементы для изучения. Изложенный в кни-
ге курс овладения приемами оперативного карате и рукопашного
боя с использованием шеста, палки, трости значительно расширяет
возможности тех, кто занимается боевыми искусствами, и позволит
в короткие сроки получить специальные навыки, чтобы в силовом
единоборстве дать эффективный отпор любому сопернику.

Популярное издание

Александр Травников

БОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ШЕСТА, ПАЛКИ, ТРОСТИ. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ ПРИКЛАДНОГО РАЗДЕЛА ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА КГБ

Художественный редактор В.Гусаков

Подписано в печать 19.06.2008. Формат 84x108¹/₃₂.
Усл. печ. л. 8,4. Тираж 7 000 экз. Заказ № 694и.

ООО «Издательство АСТ»

141100, Россия, Московская обл., г. Щелково, ул. Заречная, д. 96.

Почт. электронные адреса: WWW.AST.RU E-mail: astpub@yandex.ru

ООО Издательство «АСТ МОСКВА». 129085, г. Москва, Звездный б-р, 21, стр. 1

Издательство «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК».

195220, Санкт-Петербург, пр. Целокоренных, д. 17, кор. 4

ОАО «Владимирская книжная типография». 600003, г. Владимир, Октябрьский пр., д. 7

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

© Травников А.И., 2007

© Серия, оформление, «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК». 2008

© «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК», 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5

ГЛАВА 1

Оперативное карате — уникальная система
боевой подготовки 7

ГЛАВА 2

Специальные технические комплексы — ката
прикладного раздела оперативного карате 15

ГЛАВА 3

Технический комплекс — ката
оперативного карате с шестом 27

ГЛАВА 4

Техники приемов оперативного карате
с шестом 67

ГЛАВА 5

Приемы технического комплекса
оперативного карате с шестом 123

БИБЛИОГРАФИЯ 159

ОБ АВТОРЕ 160

ВВЕДЕНИЕ

Для подготовки бойцов спецназа и оперативных сотрудников в КГБ СССР был разработан особый вид рукопашного боя, получивший название оперативного карате. Постепенно этот комплекс прикладных боевых приемов и методик их изучения превратился в уникальную разновидность единоборств. Отдельные приемы были сведены в систему, которая долгое время оставалась строго засекреченной.

Эта система в короткие сроки позволяет овладеть всеми основными способами защиты и нападения без оружия, с холодным оружием и предметами, используемыми в качестве него. Все приемы отличается наступательный, агрессивный характер, они максимально практичны и применимы в реальной схватке.

Традиционные в боевых искусствах Востока формы и методы отработки техники отходят здесь на второй план, поскольку критерием эффективности служит успех в настоящей схватке, в реальном бою. Прикладной характер обучения позволяет даже новичку быстро овладеть всеми необходимыми навыками, а тем, кто имеет базовую спортивную или боевую подготовку в области единоборств, — в сжатые сроки повысить уровень своего мастерства.

Овладение базовым комплексом приемов оперативного карате и регулярные занятия позволяют одновременно решить самые главные задачи подготовки бойца:

1. Научиться мгновенно выстраивать тактику и стратегию в любом поединке, применять наиболее эффективные в каждом конкретном случае приемы.
2. Довести владение собственным телом до необходимого уровня, наработать адекватную ситуации реакцию.

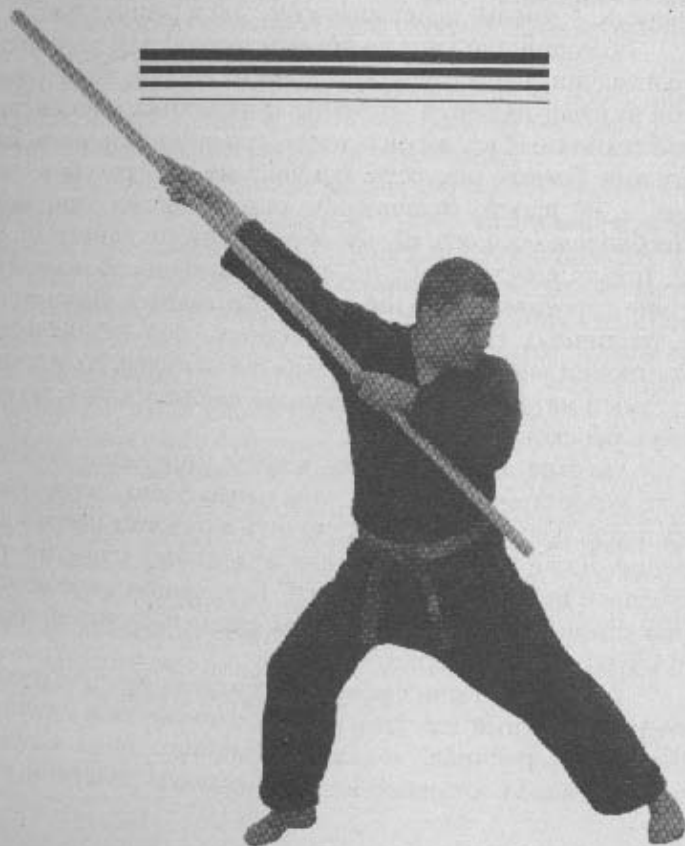
Система подготовки в оперативном карате и рукопашном бое впитала в себя весь мировой опыт практики боевых искусств. Она максимально рациональна, действенна и требует лишь старания, регулярной практики.

Прикладное значение этой системы универсально. Новичкам она позволит изучить азы одного из самых эффективных видов единоборств, людям подготовленным — совершенствовать навыки, расширять диапазон используемых техник. Наконец, предлагаемые упражнения, техники, приемы помогут неограниченно долго поддерживать отличную физическую форму, психологическое состояние настоящего бойца.

Оперативное карате и отечественный рукопашный бой, о которых говорится в книге, фактически равноценны. Различия в терминах — это скорее дань традиции. Методика изучения оперативного карате и рукопашного боя по системе спецназа КГБ прошла испытание временем и доказала свою высочайшую эффективность. Сегодня стало возможным открыть доступ к ней всем желающим. Залогом освоения этой системы будут служить только ваши собственные целеустремленность и упорство.

Глава 1

Оперативное карате — уникальная система боевой подготовки



ОСОБЫЙ ВИД ЕДИНОБОРСТВ

Реальный поединок всегда отличается от тех, к которым привыкают в спортивных залах. В настоящей схватке многие сложные техники применить трудно. Полезной оказывается прежде всего базовая подготовка, приемы защиты и нападения, доведенные до степени автоматизма. Залогом успеха чаще становится простота, рациональность, эффективность действий и, в первую очередь, — умение действовать быстро и решительно.

Большинство книг по боевым искусствам рассчитано на начинающих. Действительно, на первом этапе главной задачей является изучение и отработка элементарной техники. И все же овладение фундаментальными навыками боевых искусств, независимо от стилей и видов, — не просто оттачивание определенных приемов. Необходимо освоить целый образ, систему действий. И не только собственных, но и учитывающих взаимодействие с противником, а иногда и несколькими. Причем не в тепличных спортивных условиях, под неусыпным контролем инструкторов, тренеров или судей, на мягких татами и матах, а с использованием любых ударов, захватов и бросков.

Уместна аналогия с изучением иностранных языков: недостаточно заучить отдельные слова, научиться их правильно произносить, ставить в нужном месте ударение. Даже запомнив тысячу отдельных слов, не научишься полноценно общаться. Без знания определенных правил, соблюдения законов языка получится лишь сумбурный набор терминов.

Так же и в боевых искусствах отдельные движения, удары, защитные действия необходимо свести в *систему* борьбы. Первичные «единицы» любого вида единоборств составляют простейшие комплексы действий, на-

зываемые приемами. И тот, кто освоил эти базовые приемы, уже добился значительного результата. Вместе с тем для полноценного овладения тайнами боевых искусств необходимо использование определенных, проверенных временем методик подготовки.

Одна из них сложилась в преподавании оперативного карате и рукопашного боя. Рассчитана она на любой начальный уровень спортивной и боевой подготовки. Эффективность системы подтверждена практикой, ее особенностью является универсальность, возможность использовать для поддержания общей физической формы. Занятия оперативным карате и рукопашным боем являются отличным средством телесного и психического оздоровления, реабилитации после полученных травм, активного долголетия. Система является не просто умением защитить себя и других, но именно боевым искусством в широком понимании этого слова.

В настоящей книге акцент сделан на прикладной стороне оперативного карате. Кроме того, здесь впервые дается «расшифровка» технических комплексов, что поможет яснее представлять взаимосвязь составных частей той или иной техники. Бой с шестом является одним из важных разделов оперативного карате. Отработка приемов с шестом, палкой, тростью развивает необходимые навыки и значительно расширяет возможности тех, кто занимается единоборствами.

Представленная в этой книге техника боя с шестом открывается для широкой аудитории впервые, хотя среди профессионалов и любителей боевых искусств она в разном объеме известна давно. Как и другие прикладные разделы оперативного карате, она рациональна и практична. Иллюстрирующий ее материал нагляден и доступен. Книга будет полезна всем, кто стремится изучить основы рукопашного боя.

КАК ВОЗНИКЛО ОПЕРАТИВНОЕ КАРАТЕ

«Карате — оружие революции!» Этот лозунг привезли с собой в конце 1970-х кубинские инструкторы, приехавшие в Москву поделиться с коллегами из «силовой структуры» навыками боевых искусств.

К тому времени кубинцы побывали в многочисленных «горячих точках». Джунгли Африки и Латинской Америки, охрана лидеров развивающихся государств, на которых постоянно совершались покушения, обучение элитных подразделений — такой боевой опыт был поистине бесценен для любой спецслужбы мира.

Кубинцы приехали поделиться своими знаниями с работниками КГБ СССР. Надо сказать, что это было время наивысшего интереса к карате в нашей стране и во всем мире. Привезенный инструкторами с Острова Свободы революционный лозунг встретил живой отзыв среди молодых сотрудников комитета госбезопасности. Как раз проходила очередная кампания против засилья «вредоносной западной идеологии», культивировавшей дух насилия среди советской молодежи. В том числе, считалось тогда, и через распространение восточных единоборств. Революционный лозунг, помимо героико-романтического звучания, позволял «посвященным» сводить на нет попытки приклеить к боевым искусствам идеологические ярлыки.

Те, кто занимался боевыми единоборствами в КГБ СССР, в основном были достаточно образованными людьми. Большинство владело как минимум двумя иностранными языками, в том числе восточными: японским, китайским, вьетнамским. Многие на практике занимались с боевыми искусствами мира за границей, что

имело свою традицию. Достаточно вспомнить создателя советского самбо В. С. Ощепкова, который, по имеющимся сведениям, являлся русским, а затем советским разведчиком.

В контактах с кубинскими инструкторами профессионалов-рукопашников заинтересовала практическая сторона дела. Приспособленное для конкретных, прикладных целей и задач карате в показанном варианте оказалось близким по сути русскому рукопашному бою, который развивался до и после революции, в период Великой Отечественной войны и в последующие годы. К концу 1970-х практически все специалисты-преподаватели боевых разделов единоборств сосредоточились либо в спецподразделениях ГРУ ГШ СА и ВДВ, либо в КГБ СССР.

К сложившейся, фактически самостоятельной системе долго подбирали адекватное название: «боевое самбо», «боевой раздел самбо», «прикладное самбо». Некоторое время использовались равноправные понятия «прикладное карате» и «рукопашный бой»*. Сущность этих боевых систем была единой. В то же время реальных аналогов русской системе боевых искусств, несмотря на схожесть со многими восточными, практически не имелось. Поэтому к названию добавилось слово «русский», и система стала называться «русский рукопашный бой». Реальные боевые задачи определили в дальнейшем и новое, более точное название — «оперативный рукопашный бой» или «прикладное карате», а затем «оперативное карате».

* Изначально под термином «рукопашный бой» в Советской Армии подразумевалось всего три направления подготовки: преодоление препятствий, метание гранат и основы штыкового боя. Но этот период был достаточно коротким и отражал опыт недавно закончившейся войны. См. подробнее: Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР, 1948.

БОЕВАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ КГБ СССР

Развитие рукопашного боя в СССР имеет долгую историю. После окончания Великой Отечественной войны в различных специальных структурах был накоплен немалый опыт разработки техник рукопашного боя, использования отдельных видов восточных единоборств. На его основе осуществлялась боевая подготовка сотрудников, помогавшая успешно решать самые разные служебные задачи. Рукопашные техники и методы обучения были строго засекречены, действовал неукоснительный запрет на обучение посторонних лиц.

Рукопашный бой, которым занимались специальные подразделения КГБ СССР, не имел аналогов среди других боевых систем и единоборств мира. В первую очередь это был исчерпывающий минимум того, чему можно и нужно научиться. А также — минимум, обязательный для всех. Разница заключалась не в объеме даваемых знаний, а только в подготовленности к выполнению конкретных боевых задач. Кроме того, здесь не было запрещенных приемов и ограничений в арсенале техник, применяемых для воздействия на противника. В КГБ СССР отлично знали, что в реальном бою нет условностей, и иллюзий на этот счет никто и никогда не питал.

Особое внимание при обучении рукопашному бою сотрудников спецподразделений КГБ уделялось развитию методики. Достаточно сказать, что на одного занимающегося уходило до 40 часов в неделю. И это помимо стрельбы, специальной подготовки и систематического обучения другим дисциплинам! Приветствовалось также обучение в различных школах борьбы и карате, как в нашей стране, так и за ее пределами. Изучались практи-

чески все системы боевых искусств. Фактически действовало несколько научно-практических лабораторий боевых искусств, целью которых было развитие на научной основе высокоэффективной системы отечественного рукопашного боя*.

В этой книге приводится часть системы подготовки спецназа на основе той версии оперативного карате, что появилась в СССР в конце 1970-х годов. Ее особенность заключается в комплексном и прикладном характере, сведении воедино специальных технических комплексов — ката и реальных боевых приемов, положенных в их основу. Такой подход позволял решать целый ряд задач, в том числе в области начальной подготовки личного состава на основе унифицированной системы. Особое внимание уделялось прикладному разделу, который включал в себя не только приемы боя без оружия, но и с предметами, которые можно использовать в качестве него.

Работа с шестом в оперативном карате сочетает в себе навыки обращения с холодным оружием ударного и колющего действия с элементами фехтования. Тем самым она приближается к практике рукопашного боя с таким видом оружия, как автомат с прикинутым штыком. Бойцам спецподразделений необходимо владеть самыми различными видами огнестрельного и холодного оружия, уметь использовать в качестве последнего любые подручные предметы. Кроме того, обучение навыкам фехтования и искусству штыкового боя позволяет развивать многие необходимые качества — смелость, решительность, психологическую устойчивость и др.

Прикладной раздел оперативного карате, связанный с навыками фехтования, владением ударно-колющими видами холодного оружия, близок исконно рус-

* Как сообщает один из лидеров советского карате и российского армейского рукопашного боя Т. Р. Касьянов, в свое время один из таких центров располагался в Москве по адресу Петровка, 26. См.: Иванов-Катанский, Касьянов, 2005, с. 30.

ским традициям военной подготовки. Входящий в него штыковой бой оказался полностью совместим с программой обучения рукопашному бою в Советской, а затем Российской Армии и по настоящее время используется для обучения спецназа.

Наконец, изложенные в этой и других книгах автора методика обучения и комплекс боевых техник практического оперативного карате в том или ином объеме практикуются в нескольких отечественных школах боевых искусств. Это система русского рукопашного боя — оперативного карате «КРАДА» или, по-старославянски, «Жертвенный огонь» (Самойлов В. И.), школа Дзэсиндо (Травников А. И.) и оперативного карате «Железный Дровосек» (Дементьев Г. Н.), а также некоторые другие. Используется система оперативного карате в ее спортивном варианте и в школе стиля Дзэсинмон (Марашин Ю. Е.).



Глава 2

Специальные технические комплексы — ката прикладного раздела оперативного карате



ДЛЯ ЧЕГО СЛУЖАТ КАТА ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ С ШЕСТОМ

Одним из главных понятий в карате и других видах восточных единоборств является «ката», или «технический комплекс» рукопашного боя. Под термином ката традиционно понимаются определенные «образцы» действий — наиболее характерные движения, приемы и техники, используемые в различных видах восточных единоборств.

Технические комплексы оперативного карате, так же как и ката классических школ карате, являются специфическими формальными упражнениями. Они имеют большое значение для выработки навыков ведения боя. Однако между техническими комплексами оперативного карате и классическими ката существует немало различий. В ката классического карате присутствуют архаичные элементы, не пригодные в современном рукопашном бою, где необходимо прежде всего быстро и эффективно поразить противника.

Ката или технические комплексы, используемые в оперативном карате, предельно прагматичны и нацелены на уверенное поражение противника. Поэтому задача отработки ката при тренировках — не изящество и красота спортивных выступлений, а победа в настоящей схватке. Несмотря на простоту, входящие в эти комплексы приемы необыкновенно действенны. Каждый из них может быть использован в реальном поединке: в уличной схватке, на поле боя, при выполнении служебных задач и при самообороне в любой ситуации.

В ката оперативного карате используются те действия и приемы, которые обеспечивают решение задач боевого единоборства без всяких излишеств, вычурности и огра-

ничений. Главное отличие ката оперативного карате от «образцов» классического заключается в простоте и отработке *более длинных* последовательностей действий, которые могут принести успех в реальном поединке.

Технические комплексы являются одной из разновидностей систем ката, используемых при отработке и совершенствовании необходимых для настоящего боя навыков. К ним относится и представленный в данной книге специальный технический комплекс с шестом. При его отработке упор делается не только на выполнение отдельных движений, но и на решение комплексных задач. Отдельные элементы боя сводятся в логически завершенную цепочку действий по отражению нападения (защита) и воздействию (атака или контратака) на противника. На практике это осуществляется с использованием первого, второго и третьего динамических темпов.

Понятие темпа удобнее всего раскрыть, обращаясь к терминологии классического фехтования. Так, в книге А. А. Аркадьева «Фехтование» темп определяется как *время, необходимое для выполнения с предельной быстротой одного фехтовального приема* (Аркадьев, 1959, с. 82). В работе Э. Д. Сладкова под фехтовальным темпом понимается *минимальное время, требующееся для выполнения одного непрерывного движения вооруженной руки*, а сам фехтовальный темп является главным мерилем в оценке простых и сложных движений (Сладков, 1989, с. 22).

При отработке ката выделяются пять темпов, которые можно проиллюстрировать на примере следующих приемов:

1. Движения первым темпом (защита, срыв захвата) — постановка шеста вертикально перед собой (фото 1).



Фото 1



2. Движения вторым темпом (атака, освобождение от захвата) — диагональный удар шестом справа сверху вниз (фото 2).



Фото 2



3. Движение третьим темпом (атака) — удар тычком шеста вперед (фото 3, 4).



Фото 3



Фото 4



4. Движение четвертым темпом (атака) — удар-подсечка левым концом палки слева направо к себе в нижнем уровне (фото 5, 6).



Фото 5



Фото 6



5. Движение пятым темпом (замах и удар) — замах и тычковый удар в упавшего противника (фото 7, 8).



Фото 7

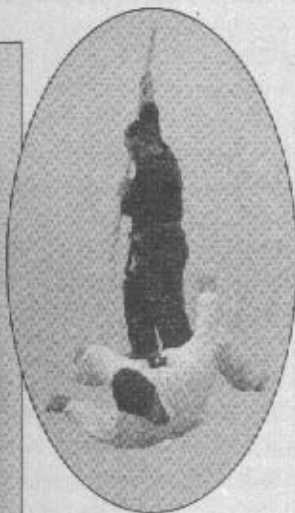


Фото 8



Ката с шестом являются великолепным средством для развития ловкости и координации движений. При их отработке увеличивается быстрота выполнения приемов, вариабельность собственных действий при ограничении тактических возможностей противника. Растет выносливость, устойчивость, умение сохранять равновесие, гибкость. Укрепляются суставы, мышцы и сухожилия. И, что немаловажно, регулярная практика ката позволяет добиваться всего этого в самый короткий срок.

Кроме того, в ходе отработки ката (технических комплексов) любого уровня сложности развивается тактическое и стратегическое мышление, умение планировать свои действия, способность импровизировать сообразно меняющейся обстановке. Нарботка этих качеств сугубо в босвых поединках не всегда является оптимальным путем. Предварительно необходимо овладеть хотя бы базовыми элементами техники карате. Любую проблему легче предупредить, чем бороться с ее последствиями, особенно когда требуется чрезвычайное напряжение сил и расходование ресурсов организма. Следует помнить: все, что плохо для вас, может оказаться подарком для противника.

Мастерство выполнения ката позволяет судить об уровне физической подготовки. Наконец, ката — еще и спорт, способ поддержания отличной физической формы, входящий в так называемый оздоровительный аспект боевых искусств.

ТАЙНЫЕ КОДЫ ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ

Технические комплексы (ката) оперативного карате — это своего рода зашифрованные последовательности приемов. И при определенном уровне подготовки эти тайные коды поддаются расшифровке.

Технические комплексы — ката оперативного карате создаются следующим образом. За основу берется какой-то эффективный прием, производится его анализ и разбивка на отдельные, смыслово законченные движения. Потом они сводятся в логические последовательности, отработка которых поможет усваивать всю их совокупность. Подобный комплекс становится эталоном оптимальных действий и позволяет совершенствовать их как в отдельных элементах, так и в целом.

Таким образом, фактически происходит систематизация и последующая кодировка приемов в специальные комплексы. Навыки, знания, опыт многих людей как бы проходят своего рода консервацию. Затем отработанные и прочно усвоенные формальные «образцы» действий могут быть в обратном порядке расшифрованы и применены на практике.

При отработке ката следует четко представлять, что и зачем вы делаете. Технические комплексы помогают быстрее осваивать необходимые техники, для этого же дается примерная расшифровка приемов, «закодированных» в них. Просто ознакомиться с возможным применением таких приемов недостаточно. Регулярной практикой ката следует оттачивать каждый их элемент до подлинного совершенства и способности действовать в схватке адекватно и молниеносно.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ КАТА

Система ката позволяет сохранять приобретенные ранее навыки рукопашного боя. Причем сохраняется не просто мышечная память о действиях в поединке, но происходит их постоянное совершенствование. Практика ката поддерживает высокий уровень боевой готовности, помогая эффективно использовать хорошо знакомые и ранее удачно выполненные приемы, удары, защиты в любой, даже внезапно возникшей ситуации.

Ката дают возможность совершенствовать навыки в оптимальном режиме, поддерживать достигнутый уровень мастерства сколь угодно долго с минимальными затратами времени и сил. Как говорится, привычка — вторая натура. И задача этих комплексов как раз и состоит в том, чтобы выработать устойчивую «привычку» к молниеносным эффективным действиям. Ведь в ката компактно заключены наиболее реальные, практичные, проверенные временем удары, защиты и приемы. Они просты и вместе с тем результативны. Единожды освоенные, они помогут перейти к изучению более сложных разделов оперативного карате.

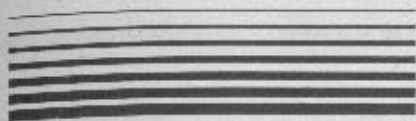
Регулярная практика технических комплексов (ката) позволяет также достигать:

- 1. Резкого снижения травматизма.** Следует быть реалистами: любое контактное единоборство изначально предполагает вероятность травм. При изучении специального раздела рукопашного боя, даже в тренировочном варианте, телесные повреждения просто неизбежны. Здесь приходит на помощь система кодирования боевых приемов в формально-учебные комплексы с последующей их расшифровкой (не всегда на сознательном, интеллектуальном уровне) в реальном поединке.

- 2. Осознанности и рациональности действий в любых условиях.** Постоянный контроль за своими действиями позволяет подходить к изучению единоборств творчески. Давно известен и обратный эффект: большинство практикующих боевые искусства — люди достаточно высокого интеллекта. Умение мыслить дает неоспоримые преимущества над равным и даже более сильным физически, но интеллектуально менее развитым противником.
- 3. Полной ответственности за собственные действия, вытекающей из постоянного контроля над ними.** В известном смысле это умение находить ту грань дозволенного, где заканчивается не только юридическая правомерность или «цивилизованность» поступков индивида, но и само право называться человеком. Твердая выдержка, духовность и высокая моральная ответственность — неотъемлемые качества, присущие каждому профессионалу боевых искусств.

В итоге становится возможным выход на принципиально новый уровень — свободной импровизации или вольного боя. На нем с максимальным эффектом используются элементы всех доступных техник в любой удобной последовательности, сообразно обстановке и моменту.

Описанные в данной книге оперативные ката с шестом — лишь небольшая часть тех базовых техник, которые стоит освоить каждому, кто решил заняться данным видом единоборств. Используя изложенные здесь принципы, при известном опыте можно создавать собственные технические комплексы. Не исключено, что некоторые из них когда-нибудь тоже станут каноническими, подобно ката классического карате.



Глава 3.

Технический комплекс — ката оперативного карате с шестом



КОПЬЕ, ПИКА, ШЕСТ В РУКОПАШНОМ БОЮ

Еще недавно одними из основных видов оружия на поле боя были копье, алебарда, пика. Менее 100 лет назад кавалерия шла в атаку с пиками наперевес. Затем на смену массовому применению копий в пехоте пришел штык.

Именно холодное оружие на длинном древке позволяло долгое время держать противника на расстоянии. Густой лес копий эффективно противостоял конной атаке. Для массового обучения владению этим видом оружия были разработаны особые методики, в том числе специальные комплексы рукопашного боя. Стандартизация этих комплексов позволяла обеспечивать слаженность коллективных действий, что в первую очередь и определяло результативность применения этого вида оружия. Индивидуальное мастерство воина всегда было важно, но еще важнее дисциплина, четкость и грамотность действий его товарищей.

Сегодня сохранились лишь отдельные секреты обучения владению холодным оружием с длинным древком. К ним относятся и специальные комплексы рукопашного боя с копьем, шестом и палкой. Предлагаемый читателю технический комплекс — ката оперативного карате с шестом — имеет японское происхождение. Помимо прочего, на это указывают специфические приемы, которые особенно эффективны в индивидуальном поединке с использованием японского копья — нагината*.

* Нагината — разновидность японского копья с односторонне и очень тщательно заточенным наконечником. Клинок обычно имеет слегка изогнутое лезвие (около 30–60 см), закрепленное на древке длиной около 2 м. Оружие использовалось для рубящих и колющих ударов.

Для ката оперативного карате с шестом в первую очередь характерны следующие особенности: правосторонняя в основном позиция, удержание оружия в центре его тяжести обычно более сильной правой рукой, вспомогательные действия левой рукой, диагональные режущие-секущие удары и тычки вперед, сочетание защиты с атакой, которая начинается с секущего удара и заканчивается колющим ударом (тычком) вперед, окончательно поражающим противника.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ШЕСТУ

Для практики упражнений и боевых приемов с шестом не требуется много места. Его нужно даже меньше, чем при выполнении стандартных классических ката любой школы или стиля, комплексов ушу, тренировок по борьбе или боксу.

Заниматься можно в любом спортивном зале, помещении, даже в условиях малогабаритной квартиры. Полезны тренировки на открытом воздухе, особенно на природе. Это могут быть близлежащий лес, парк, роща. Проводиться тренировки могут в любое время года и суток. Круглогодичные занятия на природе способствуют закалке организма, способности противостоять неблагоприятным температурным и климатическим факторам.

Условия обучения по возможности следует максимально приближать к тем, в которых придется использовать полученные знания. Под ногами могут быть трава, песок, земля, деревянный пол, даже асфальт или бетон. Даже если трава мокрая, а асфальт обледенел, все равно стоит тренироваться. Лучше заранее подготовиться к борьбе в любой обстановке, чем потом «удивляться» всяким неожиданным «сюрпризам».

Возможности современной спортивной одежды позволяют достаточно комфортно тренироваться даже в дождь, холод и жару. Форма одежды для тренировок и занятий подбирается любая, лишь бы она была удобна. Однако традиционно для занятий оперативным карате, как и дзюдо, в зале чаще используется кимоно. Наличие

и характер обуви — по усмотрению занимающихся и в зависимости от условий занятий.

Не существует ограничений и в выборе времени занятий. Можно даже заменить выполнением технических комплексов оперативного карате утреннюю зарядку или просто дополнить ее этими упражнениями.

Система оперативного карате позволяет тренироваться самостоятельно и индивидуально, в парах, группами. Однако следует учитывать, что чем больше такая группа, тем больше времени будет уходить на организационные моменты.

Для выполнения ката с шестом или палкой подойдет любой соответствующий предмет. Главное, чтобы он был достаточной длины и удобной толщины.

Стандартной длиной шеста, применяемого для занятий, считается 180 см. Однако по существу это не имеет решающего значения. Желательно лишь, чтобы снаряд был не слишком коротким, менее 1 м, либо длинным — более 2 м. Это обуславливается тем, что для палок укороченной или повышенной длины используются свои техники боя, а сами они обладают совершенно иными динамическими свойствами.

В завершении отметим, что большой опыт работы с палкой (шестом, деревянным макетом винтовки) во многих армиях мира был накоплен в то время, когда решающее значение в бою придавалось штыковой атаке. А сегодня именно палку и шест используют в качестве снаряда в лечебной и восстановительной гимнастике, для исправления осанки и укрепления позвоночника. Железная палка применяется в атлетической гимнастике. В указанных направлениях физкультуры и спорта также разработаны свои системы упражнений и комплексы, имеющие немало особенностей.

ВЫПОЛНЕНИЕ КАТА ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ С ШЕСТОМ

Исходное положение

Взгляд устремлен вперед, корпус выпрямлен. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Шест держится перед собой, горизонтально. Правая рука удерживает шест снизу, левая — сверху (фото 9).

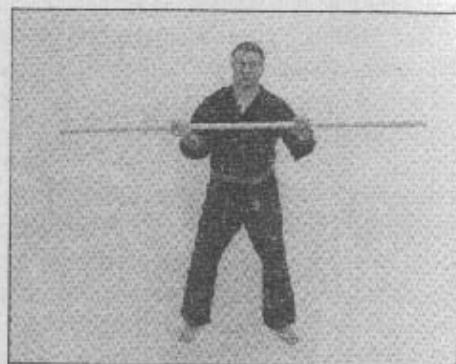


Фото 9

Подготовительная часть

Приставить левую ногу к правой. Пятки вместе, носки врозь. Корпус выпрямлен, взгляд устремлен вперед. Шест удерживать на весу правой рукой вертикально с правой стороны корпуса, не касаясь пола. Левая рука согнута в локте перед грудью, тыльная сторона раскрытой ладони касается шеста (фото 10, 11).



Фото 10



Фото 11 (вид сбоку)

Основная часть

1. Быстро согнув ноги в коленях, расположить шест перед собой горизонтально. Руки согнуты в локтях, правая удерживает шест снизу, левая — сверху. Взгляд устремлен вперед, корпус выпрямлен. Ноги вместе (фото 12).



Фото 12

2. С шагом левой ногой назад занять правостороннюю позицию (правая нога впереди и согнута в колене, левая нога выпрямлена и напряжена), одновременно выполнить защиту шестом, выбросив его вперед перед собой и поставив строго вертикально. Правая рука удерживает шест внизу, левая — вверху (фото 13, 14).



Фото 13



Фото 14 (вид сбоку)

3. Не меняя позиции, нанести правым концом шеста секущий диагональный удар сверху вниз. Правая рука впереди, левая — сзади (фото 15–18).



Фото 15



Фото 16



Фото 17 (вид сбоку)



Фото 18 (вид сбоку)

4. С коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение (фото 19–21).

Фото 19.
1-я фаза стойки (исходная)Фото 20.
2-я фаза стойки (тычок)Фото 21.
3-я фаза стойки



Фото 22 (вид сбоку). 1-я фаза атаки (исходная)



Фото 23 (вид сбоку). 2-я фаза атаки (тычок)



Фото 24 (вид сбоку). 3-я фаза атаки

5. С шагом левой ногой вперед нанести левым концом шеста нижний боковой удар. Левая рука и левая нога впереди (фото 25, 26).



Фото 25



Фото 26

6. Оставаясь в занятой позиции и не меняя положения правой руки, выполнить левой рукой подсекающее круговое движение левым концом шеста (фото 27–32).



Фото 27



Фото 28



Фото 29



Фото 30 (вид сбоку)



Фото 31 (вид сбоку)



Фото 32 (вид сбоку)

7. Не меняя позиции, замахнуть-
ся шестом вверх и тут же на-
нести быстрый укол (тычок) тор-
цом левого конца шеста в нижний
уровень, как бы целясь в упавшего
противника (фото 33-36).



Фото 33. Момент замаха



Фото 34. Момент удара



Фото 35 (вид сбоку)



Фото 36 (вид сбоку)

8. Сделав правой ногой полшага вправо, развернуться на месте в обратную сторону, заняв прочную правостороннюю позицию (правая нога впереди и согнута в колене, левая нога выпрямлена и напряжена), выполнить защиту шестом, выбросив его вперед перед собой и поставив строго вертикально. Правая рука удерживает шест внизу, а левая — вверху (фото 37, 38).



Фото 37



Фото 38 (вид сбоку)



Фото 39



Фото 40

9. Не меняя позиции, нанести правым концом шеста есующий удар по диагонали сверху вниз. Правая рука впереди, левая — сзади (фото 39–44).



Фото 41 (вид сбоку)



Фото 42 (вид сбоку)



Фото 43
(вид с другой стороны)



Фото 44
(вид с другой стороны)

10. С коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение (фото 45–50).



Фото 45. 1-я фаза атаки



Фото 46. 2-я фаза атаки



Фото 47. 3-я фаза атаки



Фото 46 (вид сбоку)



Фото 47 (вид сбоку)



Фото 50 (вид сбоку)

11. Подтянуть правую ногу к левой и развернуться на месте на 180° . С шагом правой ногой вперед занять прочную правостороннюю позицию (правая нога впереди и согнута в колене, левая нога выпрямлена и напряжена), выполнить защиту шестом, выбросив его вперед перед собой и поставив строго вертикально. Правая рука удерживает шест внизу, левая — вверх (фото 51–53).



Фото 51



Фото 52



Фото 53 (вид сбоку)

12. Не меняя позиции, нанести правым концом шеста секущий удар по диагонали сверху вниз. Правая рука спереди, левая — сзади (фото 54–57).



Фото 54



Фото 55



Фото 56 (вид сбоку)



Фото 57 (вид сбоку)

13. С коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение (фото 58–63).

Фото 58
1-я фаза стойки (исходная)Фото 59
2-я фаза атаки (тычок)Фото 60
3-я фаза атаки



Фото 61 (вид сбоку). 1-я фаза атаки (исходная)



Фото 62 (вид сбоку). 2-я фаза атаки (тычок)



Фото 63 (вид сбоку). 3-я фаза атаки

14. Повторить предыдущую атаку (см. п. 13); с коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение (фото 64–67).



Фото 64.
1-я фаза атаки (тычок)



Фото 65.
2-я фаза атаки



Фото 66 (вид сбоку)



Фото 67 (вид сбоку)

15. Подтянуть правую ногу к левой, поместив шест строго вертикально с правой стороны от себя. Правая рука внизу, левая — вверх. Повернуть голову вправо под углом в 45° и с шагом правой ногой вперед и вправо под углом примерно в 45° выйти в правостороннюю позицию. Выполнить защиту пестом, выбросив его прямо перед собой и удерживая строго вертикально. Левая рука вверх, правая — внизу (фото 68, 69).



Фото 68



Фото 69

16. Не меняя позиции, нанести правым концом шеста секущий удар по диагонали сверху вниз. Правая рука спереди, левая — сзади (фото 70, 71).



Фото 70



Фото 71

17. С коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение (фото 72–74).



Фото 72



Фото 73



Фото 74

18. Подтянуть правую ногу к левой, поместив шест строго вертикально с правой от себя стороны. Корпус выпрямлен во фронтальном положении, правая рука внизу, левая — вверх. Взгляд устремлен вправо (фото 75).



Фото 75

19. Повернуть голову под углом в 45° вправо и тут же развернуть корпус вправо тоже на 45° (фото 76).



Фото 76

20. С шагом правой ногой вперед и вправо выйти в правостороннюю позицию, выполнить защиту шестом, выбросив его прямо перед собой и удерживая строго вертикально. Левая рука вверх, правая — вниз (фото 77).



Фото 77

21. Не меняя позиции, нанести правым концом шеста секущий удар по диагонали сверху вниз. Правая рука спереди, левая — сзади (фото 78, 79).



Фото 78



Фото 79

22. С коротким подскоком вперед нанести быстрый укол (тычок) торцом шеста вперед и тут же вернуть шест в исходное положение (фото 80–82).



Фото 80



Фото 81



Фото 82

25. Быстро развернуться на правой ступне в обратную сторону на 180° , опустившись на левое колено (правая нога впереди), и одновременно нанести круговой удар правым концом шеста справа налево. Правая рука впереди, левая — сзади (фото 89–91).



Фото 89



Фото 90



Фото 91 (вид сбоку)

26. Сохраняя позицию, быстро нанести круговой горизонтальный удар шестом слева направо. Правая рука впереди, левая — у правого плеча (фото 92–95).



Фото 92



Фото 93

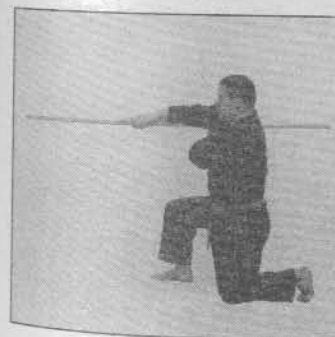


Фото 94 (вид сбоку)



Фото 95 (вид сбоку с другой стороны)

Заключительная часть

Встать на обе ноги, выпрямившись и подтягивая левую ногу к правой. Пятки вместе, носки врозь. Корпус выпрямлен, взгляд устремлен вперед. Шест располагается строго вертикально с правой стороны корпуса и удерживается на весу правой рукой. Левая рука согнута в локте перед грудью, тыльная сторона ладони касается шеста (фото 96).

С шагом левой ногой принять положение готовности. Взгляд устремлен вперед, корпус выпрямлен. Ноги на ширине плеч. Шест располагается перед собой горизонтально. Руки согнуты в локтях. Правая рука удерживает шест сверху, левая — снизу (фото 97).

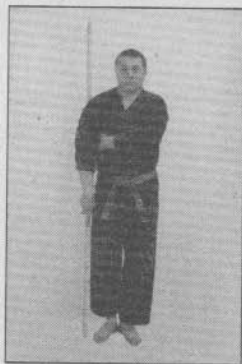


Фото 96

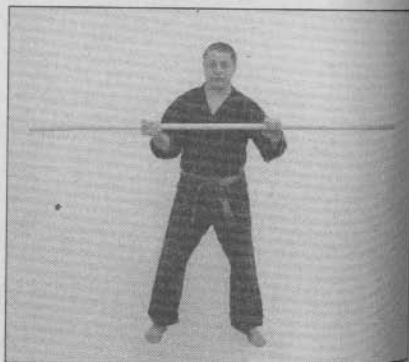
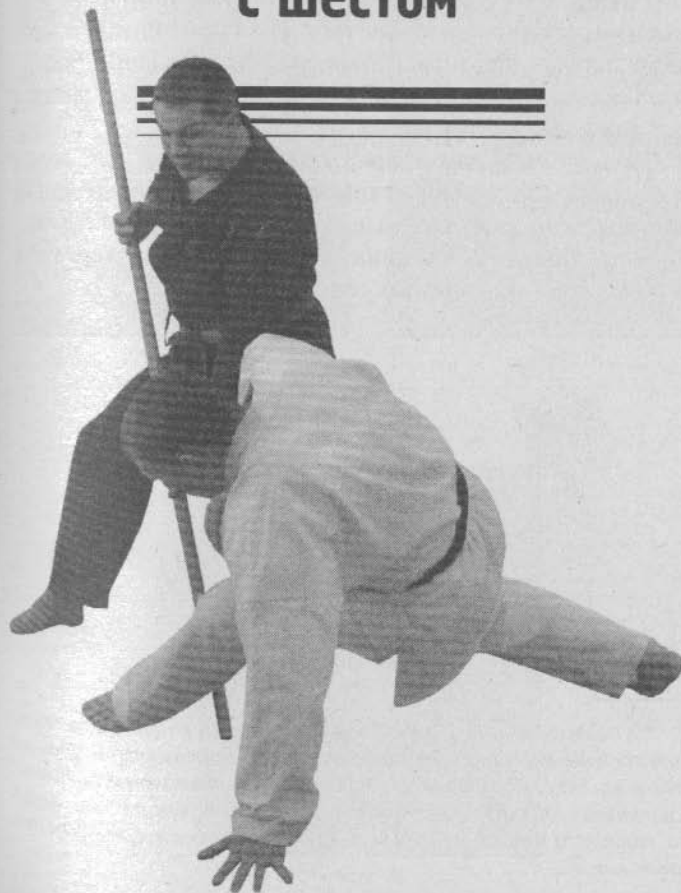


Фото 97 (вид сбоку)

Глава 4

Техники приемов оперативного карате с шестом



ПРИЕМЫ ПЕРВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Условно все приемы из ката или технических комплексов оперативного карате с шестом можно подразделить на пять уровней сложности. В ката каждый элемент является приемом, достаточным для решения задач самозащиты, установления контроля над противником или полной победы над ним. Такие элементы обычно достаточно просты и представлены в комплексах как защита или атака конкретным способом*.

Вычлененная из контекста реального или условного боя техника владения шестом или палкой, содержащая единичные самостоятельные действия (удары, защиты, подсечки, броски), сведена в оперативном карате в комплекс приемов первого уровня сложности.

* Описанные ниже варианты действий, сведенные воедино, могут составить прием второго, третьего и четвертого уровня сложности. Это обеспечивает моделирование возможных действий в реальном поединке с использованием шеста, палки, посоха, карабина, винтовки и даже, в качестве экзотики — копыя, алебарды, нагинаты и т. д.

Прием № 1. Техника освобождения шеста от захвата

- Выполнение техники приема с противником — фото 98–100.

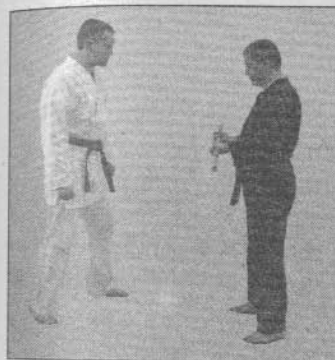


Фото 98.
Исходное положение — шест
перед грудью, параллельно земле



Фото 99

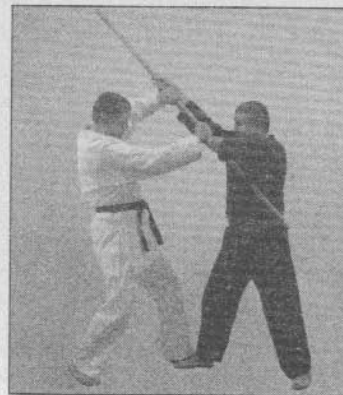


Фото 100

- Выполнение техники приема без противника – фото 101–107.

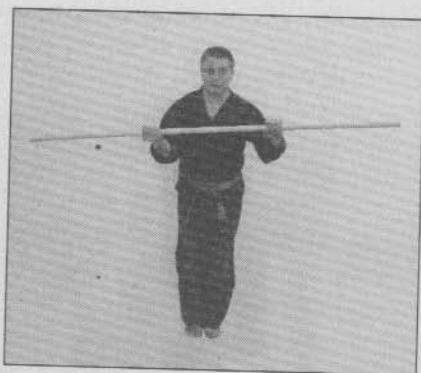


Фото 101



Фото 102



Фото 103



Фото 104

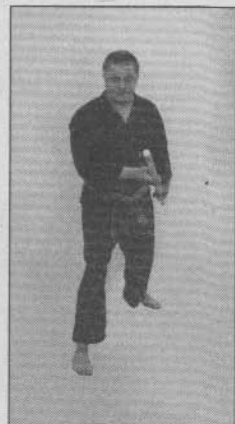


Фото 105

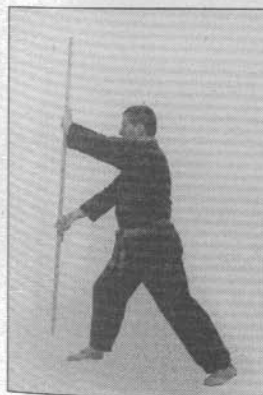


Фото 106. Вид сбоку



Фото 107. Вид сбоку

Прием № 2.
Техника диагонального удара шестом
сверху вниз справа налево

- Выполнения техники приема с противником —
 фото 108–110.



Фото 108



Фото 109

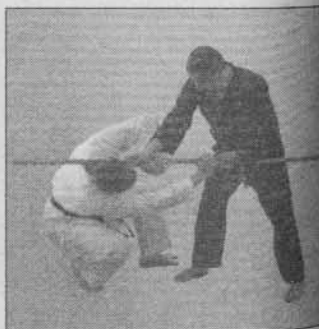


Фото 110

- Выполнение техники приема без противника —
 фото 111–114.



Фото 111



Фото 112



Фото 113



Фото 114

Прием № 4.
Техника горизонтального удара шестом
слева направо

- Выполнение техники приема с противником:
- **Вариант 1** — фото 120, 121.



Фото 120

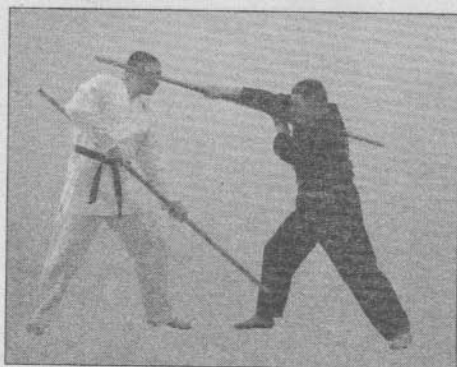


Фото 121. Вид с другой стороны

- **Вариант 2** — фото 122, 123.



Фото 122



Фото 123

- Выполнение техники приема без противника — фото 124–126.

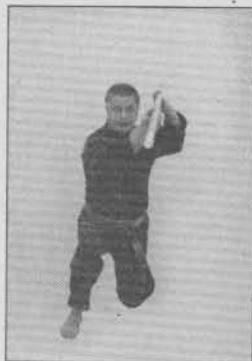


Фото 124



Фото 125



Фото 126

Прием № 5. Техника удара шестом вперед

- Выполнение техники приема с противником — фото 127.
- Выполнение техники приема без противника — фото 128.



Фото 127



Фото 128

**Прием № 6.
Техника тычкового удара шестом
вперед в верхний уровень**

- Выполнение техники приема с противником —
фото 129–131.



Фото 129



Фото 130



Фото 131

- Выполнение техники приема без противника —
фото 132, 133.



Фото 132



Фото 133

Прием № 7.
Техника тычкового удара шестом
вперед в нижний уровень

- Выполнение техники приема удара с противником — фото 134, 135.



Фото 134



Фото 135

- Выполнение техники приема удара без противника — фото 136, 137.



Фото 136



Фото 137

Прием № 8.
Техника диагонального удара шестом
слева направо в нижнем уровне (подсечка)

- Выполнение техники приема с противником — фото 138–140.



Фото 138

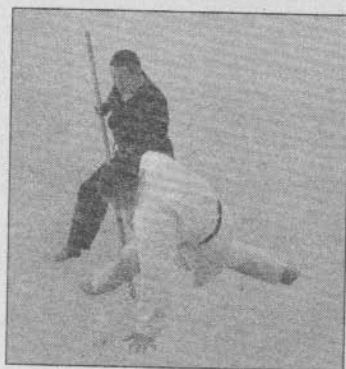


Фото 139

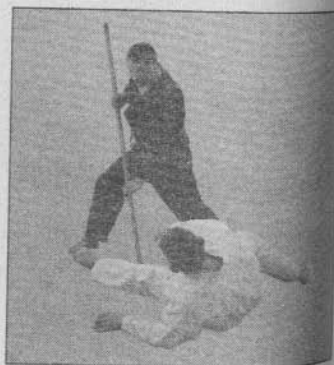


Фото 140

- Выполнение техники приема без противника — фото 141–143.



Фото 141



Фото 142



Фото 143

Прием № 9.
Техника защиты от удара палкой
сверху постановкой шеста горизонтально

- Выполнение техники приема с противником — фото 144–146.



Фото 144

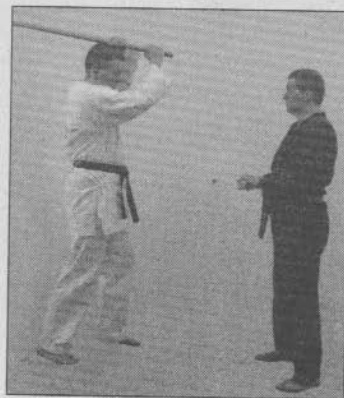


Фото 145

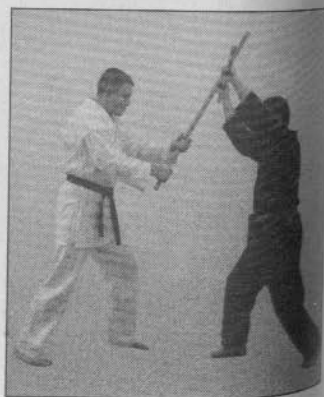


Фото 146

- Выполнение техники приема без противника — фото 147.



Фото 147

Прием № 10.
Техника защиты от удара палкой
сбоку постановкой шеста вертикально

- Выполнение техники приема с противником — фото 148–150.



Фото 148



Фото 149



Фото 150

- Выполнение техники приема без противника — фото 151.

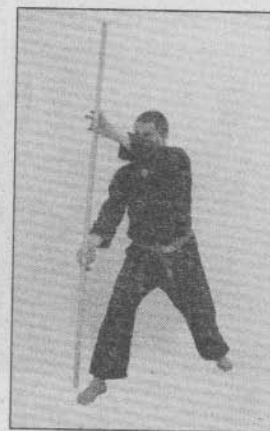


Фото 151

Прием № 11.

Техника защиты отбивом шестом влево

- Выполнение техники приема с противником:
- **Вариант 1** (противник в правосторонней стойке) — фото 152–154.
- **Вариант 2** (противник в левосторонней стойке) — фото 155, 156.

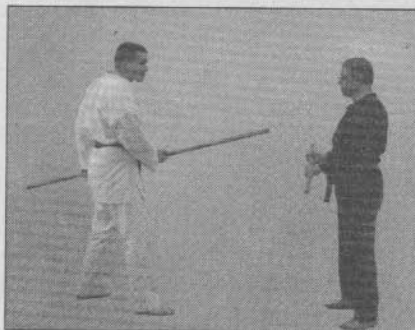


Фото 152



Фото 153



Фото 154

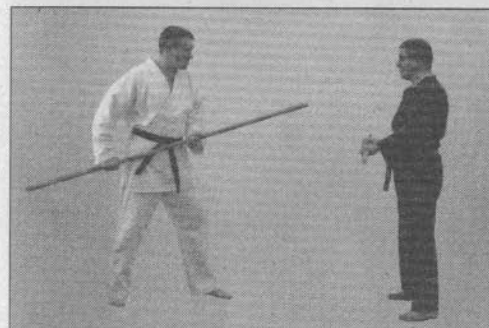


Фото 155



Фото 156

- Выполнение техники приема без противника — фото 157–159.



Фото 157

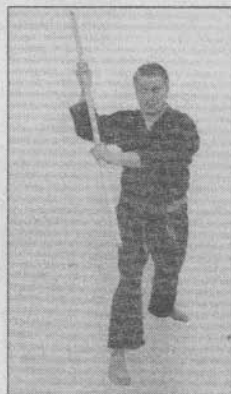


Фото 158

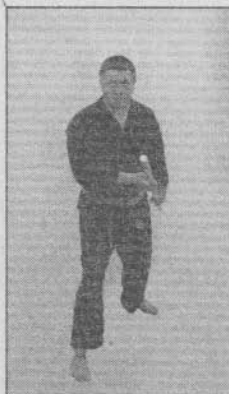


Фото 159

Прием № 12. Техника выведения противника из равновесия с броском

- Выполнение техники приема с противником — фото 160–164.

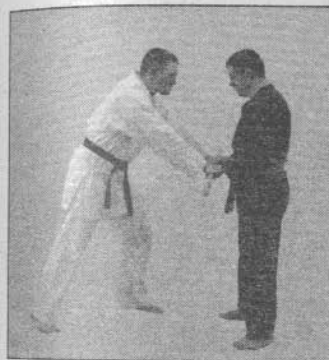


Фото 160

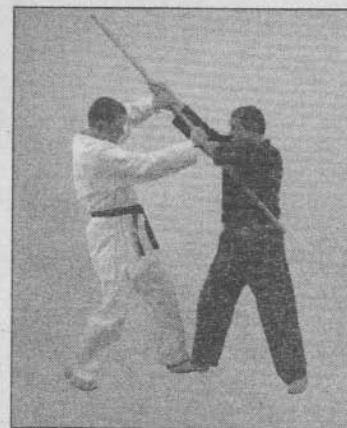


Фото 161

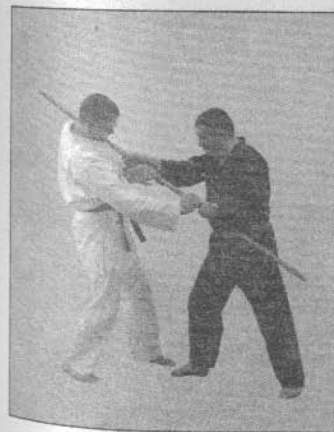


Фото 162



Фото 163

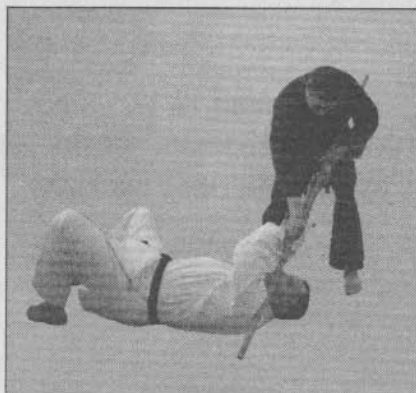


Фото 164

- Выполнение техники приема без противника – фото 165–168.



Фото 165



Фото 166



Фото 167

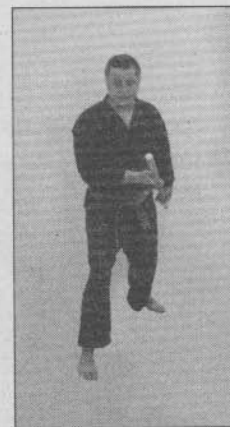


Фото 168

ПРИЕМЫ ВТОРОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Здесь конкретные действия сочетаются с другими в виде ухода от нападения или занятия выгодного положения относительно противника с одновременным выполнением вспомогательных приемов. В качестве примера можно указать сочетание ухода с линии атаки и защитных действий, позволяющих перейти в контратаку с нанесением удара противнику и одновременным перемещением относительно него.

Прием № 13. Техника ухода с линии атаки и одновременной защиты

- Выполнение техники приема с противником:
- **Вариант 1** (противник в правосторонней стойке) — фото 169, 170.
- **Вариант 2** (противник в левосторонней стойке) — фото 171, 172.

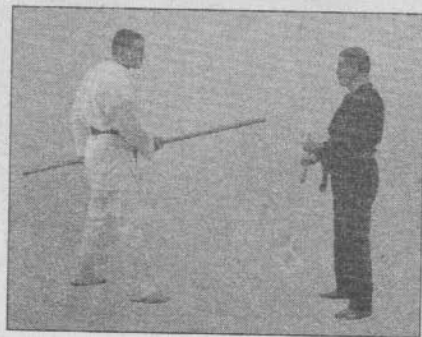


Фото 169



Фото 170

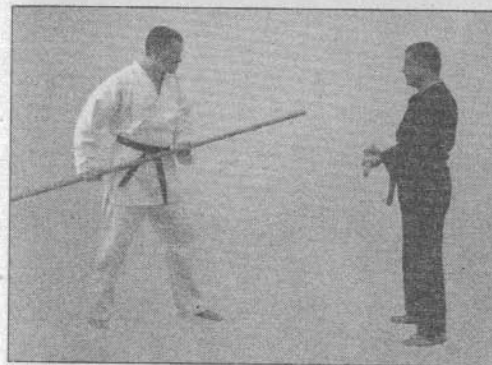


Фото 171



Фото 172

- Выполнение техники приема без противника — фото 173–177.

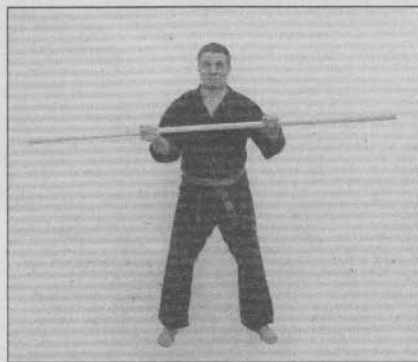


Фото 173



Фото 174

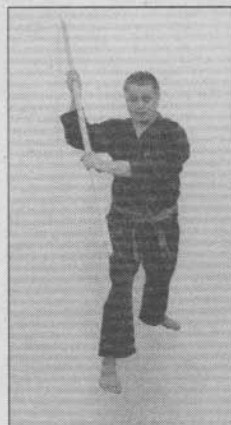


Фото 175



Фото 176



Фото 177

ПРИЕМЫ ТРЕТЬЕГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Фактически это самостоятельные, завершенные приемы. Они состоят из нескольких логически связанных между собой действий.

1. Занятие защищающимся наиболее удобного исходного положения.
2. Реакция на атаки противника в виде перемещения, сочетающегося с пассивно-защитными действиями.
3. Переход к активным тактическим действиям в виде контратаки, удара, выведения из равновесия, броска.
4. Завершающая фаза: добивание противника, переход на болевой или травмирующий прием, захват, иной способ удержания противника либо установления над ним полного контроля.

В качестве примера предлагаем освоить технику выполнения приема № 14.

Прием № 14.
Техника защиты и перехода
к наступательным действиям

- Выполнение техники приема с противником — фото 178–185.



Фото 178

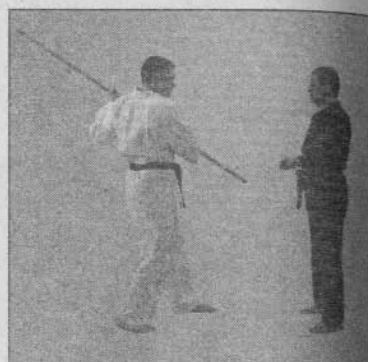


Фото 179



Фото 180



Фото 181



Фото 182



Фото 183



Фото 184



Фото 185

ПРИЕМЫ ЧЕТВЕРТОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Они представляют собой комбинации различных технических действий, выполняемых защищающимся в ответ на атаки противника. В них могут входить приемы и связки-переходы всех предыдущих уровней сложности.

При выполнении нужно стремиться с максимальной точностью предугадать возможные ответные действия противника. Затем следует заставить его совершить их и обратить эти действия, естественную реакцию противника на применяющиеся к нему приемы, в свою пользу (см. технику приема № 15).

Прием № 15. Техника защиты и перехода к наступательным действиям с подсечкой и броском противника на спину

- Выполнение техники приема с противником — фото 186–198.

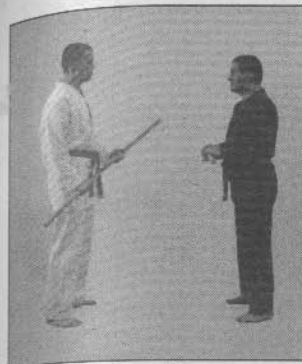


Фото 186



Фото 187



Фото 188



Фото 189



Фото 190



Фото 191



Фото 192



Фото 193



Фото 194

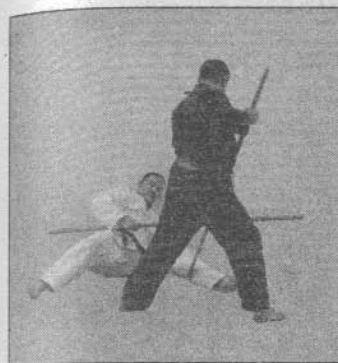


Фото 195



Фото 196



Фото 197



Фото 198

ПРИЕМЫ ПЯТОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Следующий уровень отработки техники приемов — свободная импровизация, или вольный бой. В нем используются приемы всех уровней в любой целесообразной последовательности, сообразно обстановке и моменту. От тренировочного или спортивного поединка этот бой отличается только жестким лимитом времени, которое отводится на выполнение того или иного приема. В реальной схватке ограничено и число попыток отразить атаки противника (их редко бывает больше двух). Поэтому выполняющий защитные приемы должен ясно представлять, как поступить в том или ином случае, а главное — уметь это делать.

Обычно последовательность действий имеет следующий вид:

1. Ожидание атаки.
2. Отражение атаки (защита).
3. Контратака (удар, бросок и т. д.).
4. Установление контроля над противником.

Для приемов пятого уровня сложности использования шеста в качестве оружия характерна атакующая, ударная техника действий (см. №№ 16–22).

Прием № 16. Техника фронтального удара шестом в шею

- Выполнения техники приема с противником — фото 199.

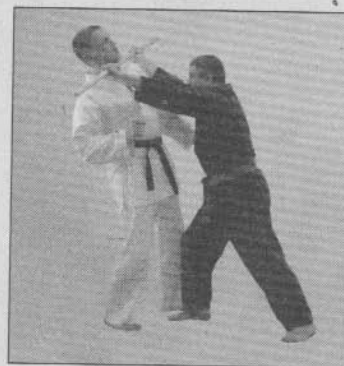


Фото 199

- Выполнения техники приема без противника — фото 200–202.

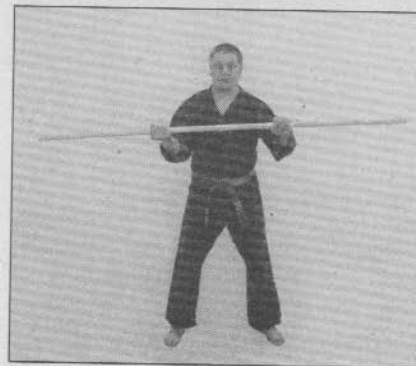


Фото 200



Фото 201



Фото 202

Прием № 17.
Техника бокового удара шестом в шею

- Выполнение техники приема с противником —
фото 203.



Фото 203

- Выполнение техники приема без противника — фото 204–207.



Фото 204



Фото 205



Фото 206



Фото 207

Прием № 18. Техника отражения атаки и тычкового удара шестом в шею

- Выполнение техники приема с противником — фото 208–212.

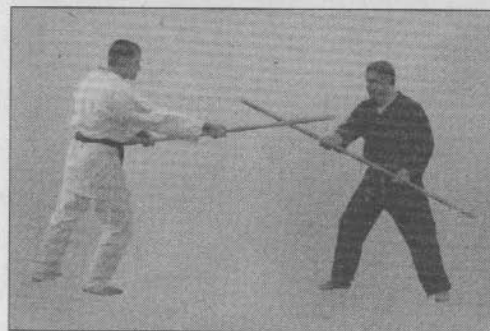


Фото 208



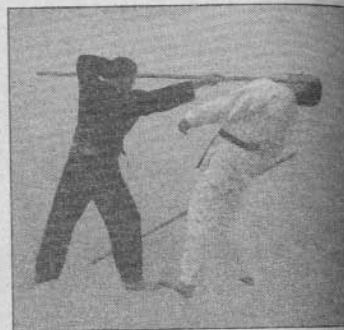
Фото 209



Фото 210



Фото 211

Фото 212.
Вариант удара (вид с другой стороны)

- Выполнение техники приема без противника — фото 213, 214.



Фото 213

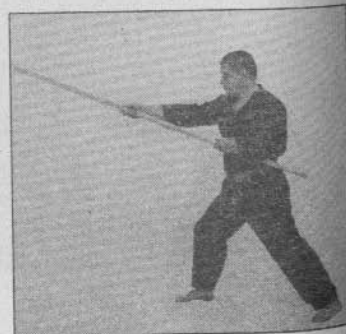


Фото 214

Прием № 19. Техника приема удара в нижний уровень (подсечка)

- Выполнение техники приема с противником — фото 215–217.

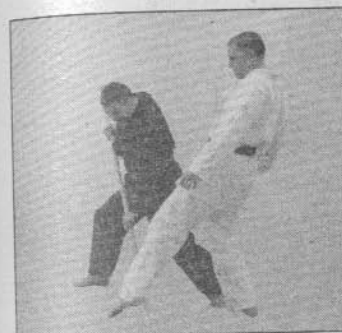


Фото 215

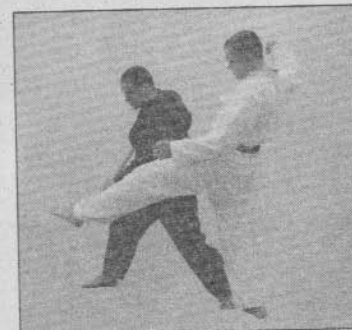


Фото 216

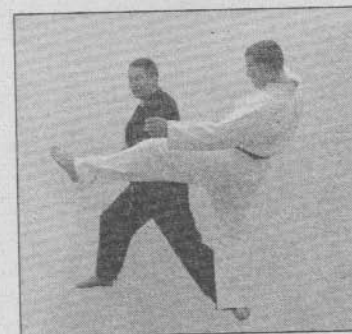


Фото 217

- Выполнение техники приема без противника — фото 218, 219.



Фото 218

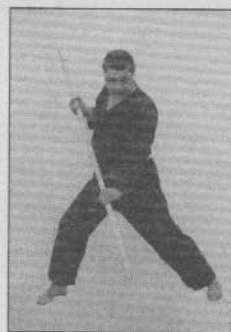


Фото 219

Прием № 20.

Техника тычкового удара в корпус противника

- Выполнение техники приема с противником — фото 220, 221.



Фото 220



Фото 221

- Выполнение техники приема без противника — фото 222, 223.



Фото 222



Фото 223

Прием № 21. Техника бокового удара в корпус противника

- Выполнение техники приема с противником — фото 224, 225.



Фото 224



Фото 225

- Выполнение техники приема без противника — фото 226, 227.



Фото 226

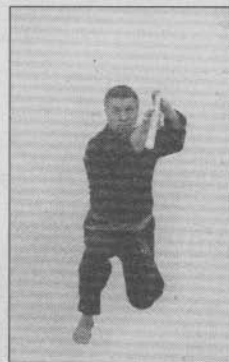


Фото 227

Прием № 22. Техника бокового удара в корпус (голову) противника

- Выполнение техники приема с противником:
- **Вариант 1** (удар в корпус) — фото 228.
- **Вариант 2** (удар в голову) — фото 229.



Фото 228



Фото 229

- Выполнение техники приема без противника — фото 230, 231.



Фото 230

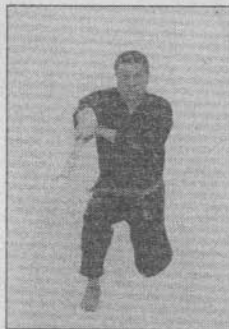


Фото 231

По мере освоения атакующей техники ее можно дополнять движениями (вперед, назад, в стороны), прыжками и защитами.

РАСШИФРОВКА ТАЙНЫХ КОДОВ ОПЕРАТИВНОГО КАРАТЕ

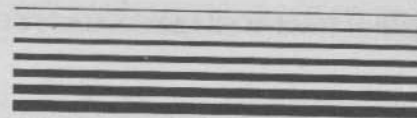
В каждом из представленных в этой книге специальных тренировочных комплексов содержится в зашифрованном виде несколько практических боевых приемов — ударов, защит, атак в сочетании с передвижением и маневром. При отработке приемов следует четко представлять, что и зачем вы делаете. Именно для эффективного усваивания техник используются указанные комплексы и дается расшифровка отдельных приемов, содержащихся в них.

Просто ознакомиться с возможным использованием приемов из оперативных комплексов недостаточно. Следует поэтапно отрабатывать их, доводя технику владения до совершенства, а действия в реальной ситуации — до автоматизма на подсознательном уровне. Это поддерживает также уровень мастерства и физической формы сколь угодно долго с минимальными затратами времени и сил. Условно говоря, единожды изученный иероглиф запоминается навсегда. И навыки его написания с годами не только не утрачиваются, но и, наоборот, могут совершенствоваться. Уходит все лишнее и несущественное, мешающее передать его смысл, достигается максимальная независимость от внешних факторов — так же, как при выполнении определенного приема.

В соответствии с уровнями сложности приемов оперативного карате (или комплексов, в которых они содержатся в «зашифрованном» виде) последовательность «расшифровки» следует выстраивать следующим образом:

- **Первый этап** — мысленно представить возможные действия, свои и противника.
- **Второй этап** — смоделировать возможные способы атаки противника и отразить их, представляя эффект. Напоминая «бой с тенью», это должно быть от начала до конца не импровизацией, а осмысленными, жестко контролируемыми действиями.
- **Третий этап** — мысленно смоделированная техника отрабатывается в паре с условным противником.
- **Четвертый этап** — допускается использование противником заранее не оговоренных способов нападения из определенной совокупности возможных действий.
- **Пятый этап** — проведение свободного спарринга с использованием всех освоенных техник; короткие схватки, не имеющие иного продолжения, кроме выполнения самого приема.

В этой методике есть свои особенности: цель обучения — скоротечные действия в бою с минимальными затратами времени. Речь идет о подготовке не к спортивному поединку, а к реальной схватке, где иные ставки и призы. Поэтому на всех этапах следует набирать четкость выполнения приемов в кратчайшие промежутки времени, доводя свои действия до автоматизма.



Глава 5. Приемы технического комплекса оперативного карате с шестом



Прием № 1.

Освобождение от захвата шеста противником

Противник пытается отобрать шест (фото 232, 233).

С быстрым шагом левой ногой назад, поворачивая шест по часовой стрелке, выбросить его вперед. Левая рука идет вверх, правая — идет вниз. Шест поворачивается вокруг центра на 90° по часовой стрелке.

Резко потянуть обеими руками шест к себе, описывая его правым концом полукруг против часовой стрелки, вырвать из рук противника. Одновременно нанести диагональный удар шестом сверху вниз справа налево.

Резко отдернув шест к себе, стремительно выбросить его вперед и контратаковать противника колющим ударом в голову (фото 234–237).

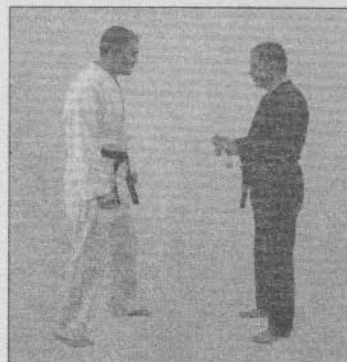


Фото 232



Фото 233

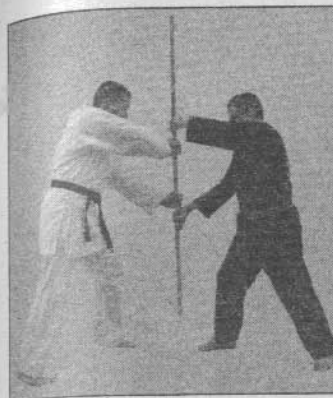


Фото 234



Фото 235



Фото 236



Фото 237

Прием № 2.

Освобождение от захвата шеста противником

Противник пытается отобрать шест (фото 238, 239). С быстрым шагом правой ногой вперед выбросить правый конец шеста вперед и, как бы описывая его правым концом полукруг против часовой стрелки, сделать для него захват шеста неудобным.

Продолжая давление руками и корпусом вперед и влево в районе шеи или ключицы противника, заставить его упасть на спину (фото 240–243).

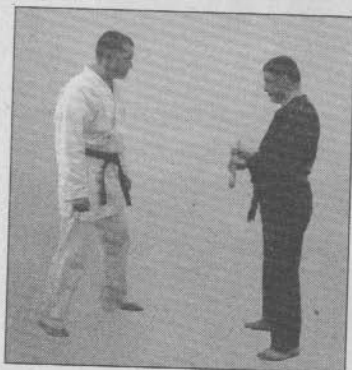


Фото 238

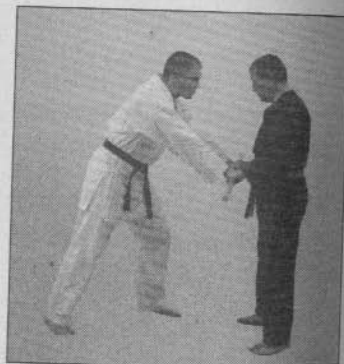


Фото 239

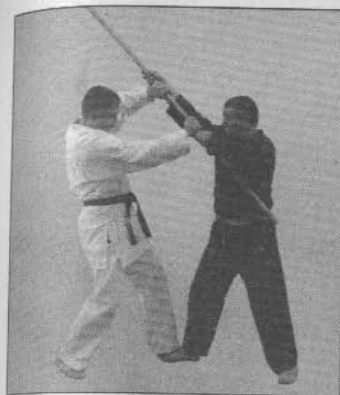


Фото 240

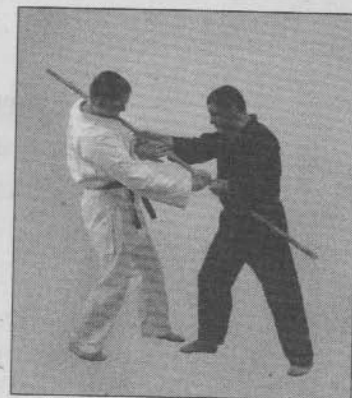


Фото 241



Фото 242



Фото 243

Прием № 3. Защита от атаки противника, намеревающегося захватить шест

Противник пытается отобрать шест, наступая с шагом левой ногой вперед (фото 244, 245).

С быстрым шагом левой ногой вперед влево и правой ногой назад подсесть его левым концом шеста под левую ногу, заставив упасть на спину.

Выполнив замах, тут же контратаковать противника тычковым ударом левым концом шеста (фото 246–249).

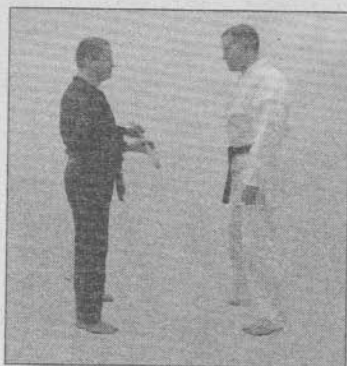


Фото 244

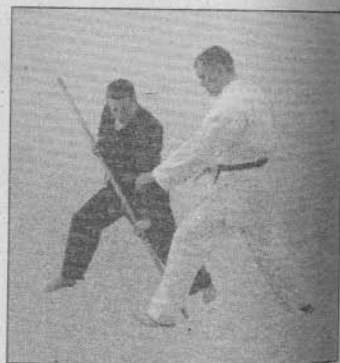


Фото 245

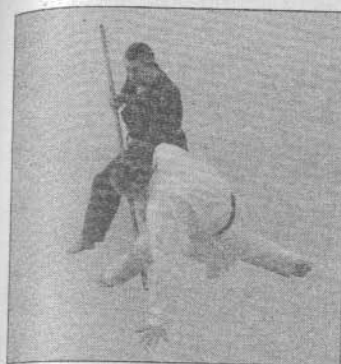


Фото 246

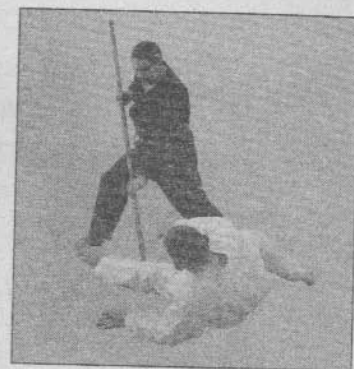


Фото 247

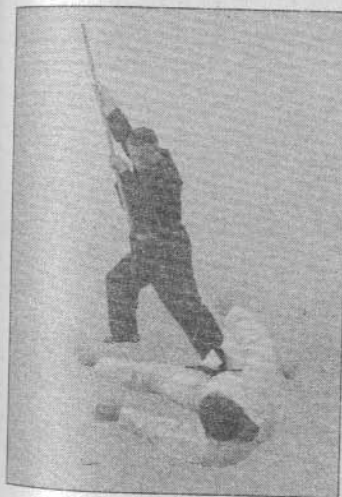


Фото 248

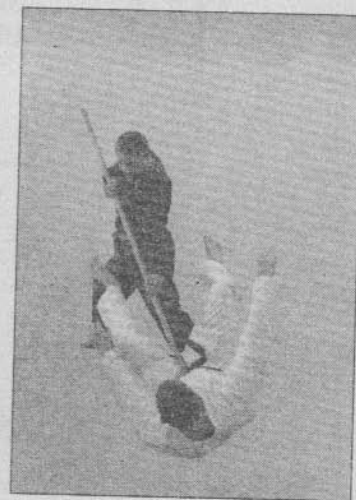


Фото 249

Прием № 4. Защита от атаки противника, вооруженного шестом

Противник пытается атаковать ударом наотмашь (фото 250, 251).

С быстрым шагом левой ногой назад влево выбросить свой шест вперед, отбивая шест противника от себя вправо. Левая рука идет вверх, правая — идет вниз. Шест поворачивается вокруг центра на 90° по часовой стрелке.

Резко потянуть обеими руками шест к себе и, описывая его правым концом полукруг против часовой стрелки, увести шест противника от себя влево. Одновременно нанести диагональный удар правым концом шеста сверху вниз и справа налево.

Подтянув шест назад, тут же с резким скачком вперед выбросить шест вперед и контратаковать противника колющим ударом в голову. Повторить атаку еще раз (фото 252–258).

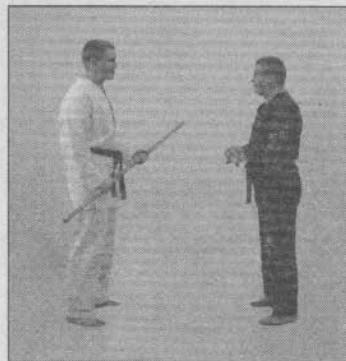


Фото 250

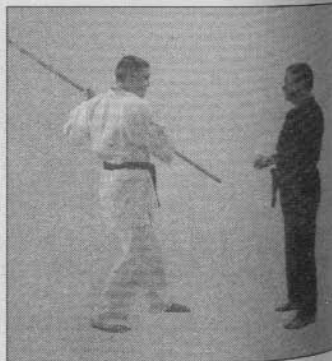


Фото 251

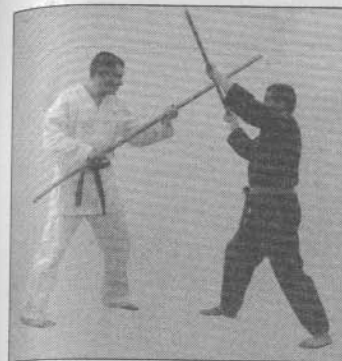


Фото 252



Фото 253



Фото 254



Фото 255



Фото 256



Фото 257



Фото 258

Прием № 5. Защита от атаки противника, вооруженного палкой (шестом)

Противник намеревается атаковать ударом сверху (фото 259, 260).

С быстрым шагом левой ногой назад влево резко выбросить шест вверх и отбить им его шест.

Отведя шест противника влево, нанести удар правым концом своего шеста рубящий удар сверху вниз (фото 261, 262).



Фото 259

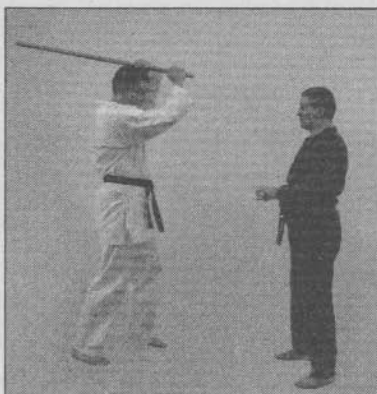


Фото 260



Фото 261



Фото 262

Прием № 6. Защита от атаки противника, вооруженного палкой (шестом)

Противник намеревается атаковать ударом сверху (фото 263, 264).

С быстрым шагом левой ногой назад влево резко выбросить шест вверх и отбить им его шест.

Отводя шест противника влево, нанести рубящий удар правым концом своего шеста по горизонтали справа налево (фото 265, 266).

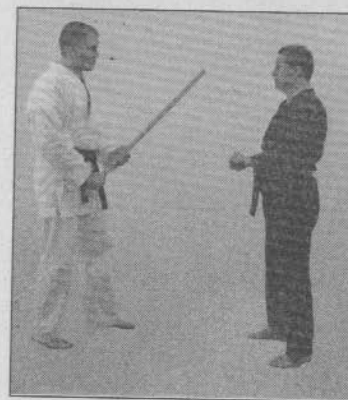


Фото 263

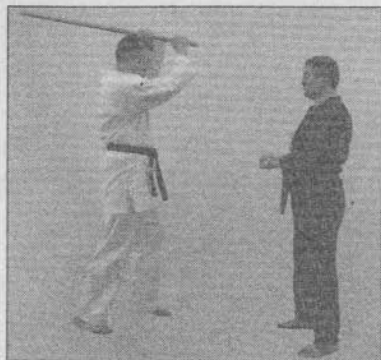


Фото 264



Фото 265



Фото 266

Прием № 7. Защита от атаки противника, вооруженного палкой (шестом)

Противник намеревается атаковать ударом сверху (фото 267, 268).

С быстрым шагом левой ногой назад влево резко выбросить шест вверх и отбить им шест противника.

Вращая шест над головой, нанести рубящий удар правым концом своего шеста по горизонтали слева направо (фото 269, 270).



Фото 267



Фото 268



Фото 269



Фото 270

Прием № 8. Защита от атаки противника, вооруженного палкой (шестом)

Противник намеревается атаковать ударом сверху (фото 271, 272).

С быстрым шагом левой ногой назад влево резко выбросить шест вверх и отбить им его шест.

Отведя шест противника влево, нанести рубящий удар правым концом своего шеста по горизонтали справа налево.

Вращая шест над головой, тут же нанести рубящий удар правым концом своего шеста слева направо (фото 273–275).



Фото 271



Фото 272

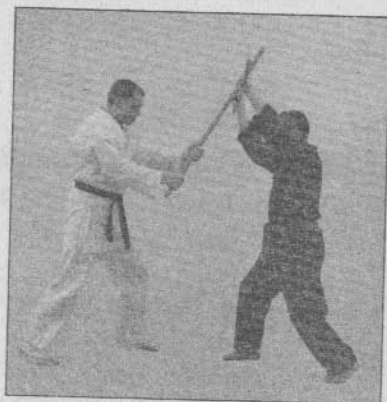


Фото 273



Фото 274

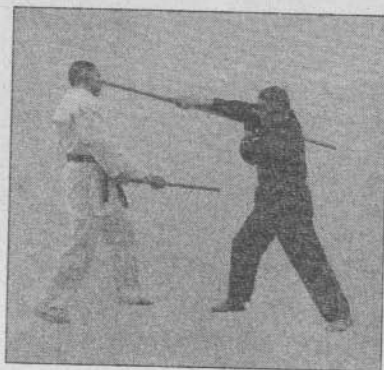


Фото 275

Прием № 9. Защита от атаки противника, вооруженного шестом

Противник из правосторонней позиции намеревается атаковать колющим ударом шестом вперед (фото 276, 277).

С быстрым шагом левой ногой назад резко отбить правым концом шеста его шест от себя влево.

Подтянув шест назад, резким скачком приблизиться к противнику, выбросить шест вперед и контратаковать противника колющим ударом в голову.

Повторить атаку еще раз (фото 277–282).



Фото 276

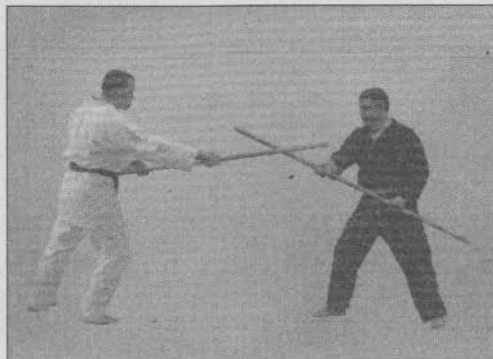


Фото 277



Фото 278



Фото 279



Фото 280



Фото 281



Фото 282

Прием № 10. Защита от атаки противника, вооруженного шестом

Противник намеревается из левосторонней позиции атаковать колющим ударом шестом вперед (фото 283, 284).

С быстрым шагом левой ногой назад резко отбить правым концом шеста его шест от себя влево.

Подтянув шест назад, резким скачком приблизиться к противнику, выбросить шест вперед и контратаковать его колющим ударом в голову. Повторить атаку еще раз.

С быстрым шагом левой ногой вперед влево подсесть противника левым концом шеста под его левую ногу, заставив упасть на спину.

Выполнив замах, контратаковать противника тычковым ударом левого конца шеста (фото 284–291).

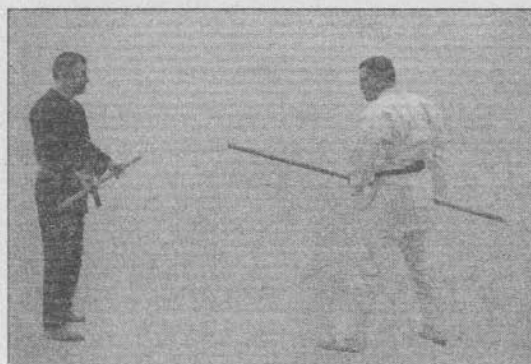


Фото 283

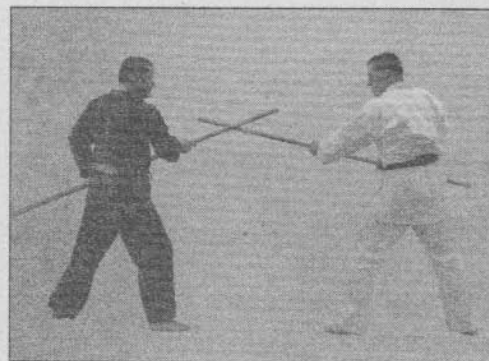


Фото 284

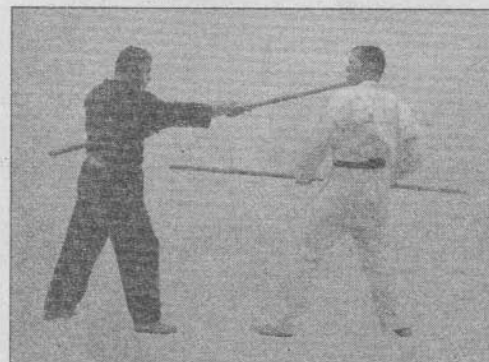


Фото 285



Фото 286

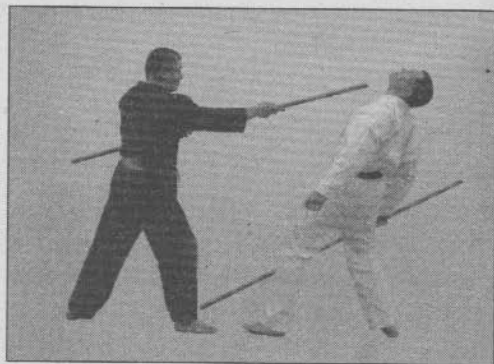


Фото 287



Фото 288

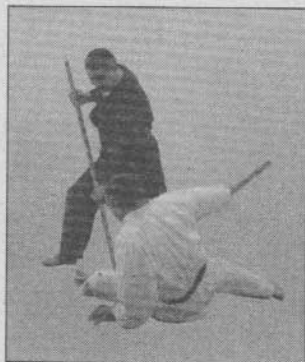


Фото 289

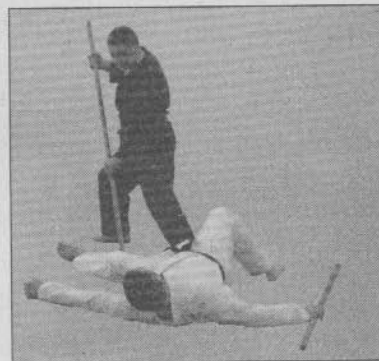


Фото 290

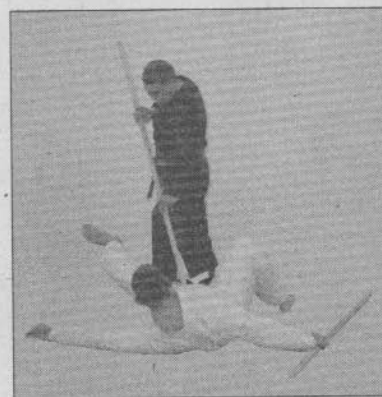


Фото 291

**Прием № 11.
Защита от атаки противника,
вооруженного шестом**

Противник намеревается атаковать колющим ударом шеста вперед (фото 292, 293).

С быстрым шагом левой ногой назад резко отбить правым концом своего шеста его шест вправо от себя.

Развернув шест над головой, тут же нанести круговой удар шестом слева направо (фото 293–297).

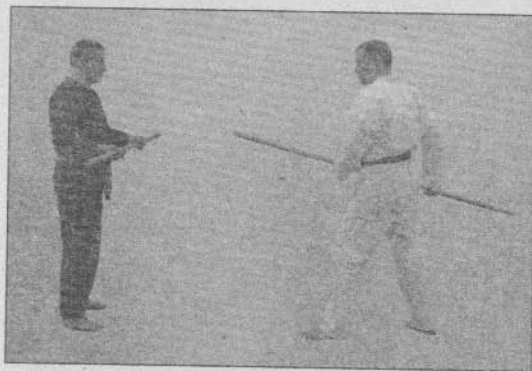


Фото 292



Фото 293



Фото 294

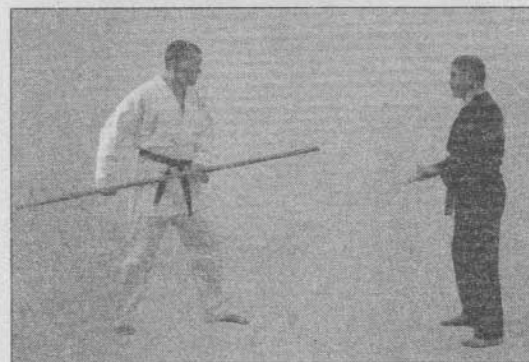


Фото 295. Вид с другой стороны



Фото 296. Вид с другой стороны



Фото 297. Вид с другой стороны

Прием № 12. Защита от попытки захвата шеста противником при подходе сзади

Противник пытается захватить шест, подходя сзади (фото 298, 299).

С быстрым шагом правой ногой вперед рвануть шест вперед, выдергивая его заднюю часть из рук противника.

Стремительно развернувшись на месте против часовой стрелки, тут же нанести правым концом шеста горизонтальный удар справа налево в его голову.

Опустившись на левое колено и вращая шест над головой, нанести правым концом горизонтальный удар слева направо (фото 300–306).

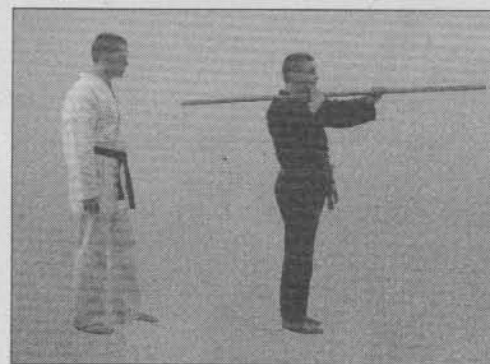


Фото 298

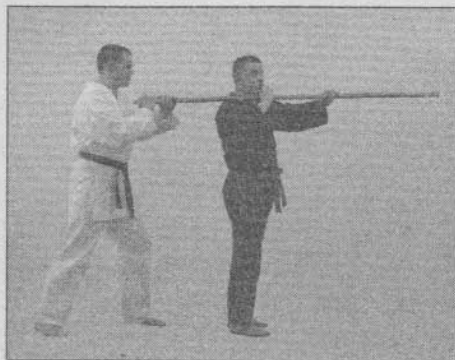


Фото 299



Фото 300



Фото 301



Фото 302

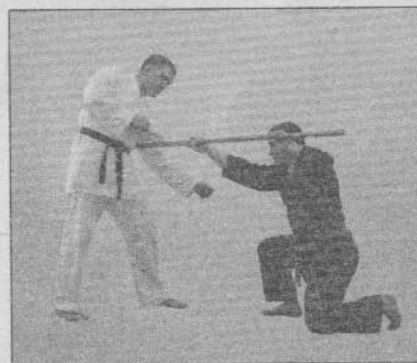


Фото 303



Фото 304



Фото 305



Фото 306

Прием № 13. Атака на противника с помощью шеста*

Противник намеревается атаковать вас** (фото 307, 308).

Быстро сделав шаг левой ногой в сторону, взять шест обеими руками и расположить его перед грудью.

Выбрав удобный момент для атаки, выбросить шест вперед, нанеся им удар в голову противника. Ошеломив его первым ударом, с шагом левой ногой назад нанести правым концом шеста диагональный удар сверху вниз, справа налево в шею. Тут же нанести резкий тычковый удар правым концом шеста в голову противника. С шагом левой ногой вперед нанести левым концом шеста подсекающий удар ему по левой ноге изнутри. Используя шест в качестве рычага, заставить противника упасть на спину. Не меняя доминирующего положения, добить его тычковым ударом левым концом шеста (фото 308–318).

* Осваивая оперативное карате, необходимо учиться в определенных условиях действовать самому, атаковать противника на опережение. Это — одна из реальностей боевых искусств. Тем более, что агрессивней может являться не только прямое нападение противника, выбравшего удобный момент, но и угроза такого нападения, понимание того, что бой неизбежен. Поэтому в системе оперативного карате атаки выделяются в отдельный раздел боевых приемов.

** Этот прием специально дан в максимально развернутом виде. Каждый его элемент может быть эффективным в отдельности, в иной последовательности, которая зависит от конкретных условий, которые невозможно полностью предугадать в реальной ситуации.

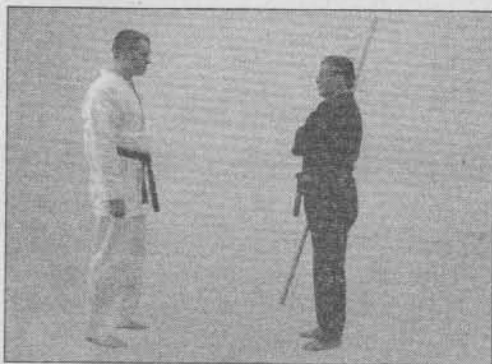


Фото 307

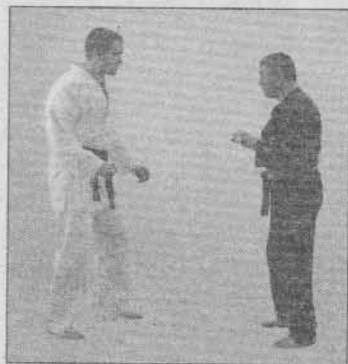


Фото 308

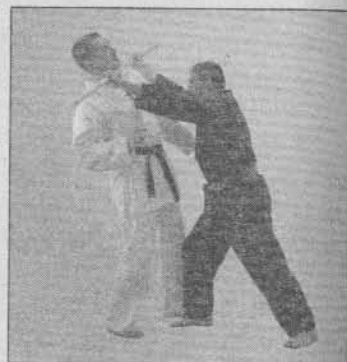


Фото 309



Фото 310



Фото 311



Фото 312



Фото 313



Фото 314



Фото 315



Фото 316



Фото 317

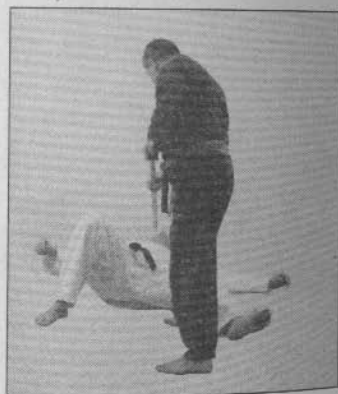


Фото 318

БИБЛИОГРАФИЯ

1. *Аркадьев А. А.* Фехтование. М.: Физкультура и спорт, 1959.
2. *Кано Д.* Кодокан дзюдо. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
3. *Маряшин Ю. Е.* Современное карате. М., АСТ, 2002.
4. *Самойлов В. И., Травников А. И.* Рукопашный бой спецназа КГБ. Учебно-методическое пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
5. *Сладков Э. Д.* Основы техники фехтования. Киев: Здоровье, 1989.
6. *Травников А. И.* Искусство самообороны. Краснодар: Краснодарские известия, 2002.
7. *Травников А. И.* Искусство самообороны. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005в.
8. *Травников А. И.* Карате для начинающих. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005д.
9. *Травников А. И.* Боевой тренинг по системе спецназа КГБ. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006а.
10. *Травников А. И.* Дыхательно-энергетический тренинг по системе спецназа КГБ (IV). Ростов-на-Дону: Феникс, 2006б.
11. *Травников А. И.* Оперативное карате. Боевое моделирование в обучении рукопашному бою. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006в.
12. *Травников А. И.* Оперативный рукопашный бой по системе спецназа КГБ (III). Ростов-на-Дону: Феникс, 2006г.

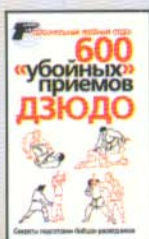
БОЙ С ШЕСТОМ, ПАЛКОЙ, ТРОСТЬЮ ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗ

72

Уникальная авторская трактовка! Изложенный в книге курс овладения приемами оперативного карате и рукопашного боя с использованием шеста, палки, трости значительно расширяет возможности тех, кто занимается боевыми искусствами, и позволит в короткие сроки получить специальные навыки, чтобы в силовом единоборстве дать эффективный отпор любому сопернику.

Александр Травников — известный специалист в области прикладных систем боевых искусств, рукопашного боя и карате, профессор, кандидат исторических наук. В послужном списке автора служба в Воздушно-десантных войсках, КГБ СССР, работа начальником управления одной из силовых структур. Обладатель черного пояса, 8-й дан. Руководитель школы Дзе-Син-До — «Путь непоколебимого духа». Руководитель научно-практической лаборатории при ККОО «Спортивных и боевых единоборств». В настоящее время Александр Травников преподает международное право в одном из высших учебных заведений.

Все книги серии «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УБОЙНЫЙ ОТДЕЛ»



www.p-evro.ru

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ПРАЙМ

ЕВРОЗНАК

ISBN 476-5-17-055159-0



9 785170 551590